

Gambaran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak Penduduk Dusun Batur Kidul Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang

R.L.N.K. Retno Triandhini^{1*}, Monika Rahardjo², Magdalena Putrantri³

^{1,3} Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Kristen Satya Wacana

² Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Kristen Satya Wacana

* retno.triandhini@staff.uksw.edu

Abstrak

Penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi dan obesitas prevalensinya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pola makan yang tidak sehat yaitu konsumsi garam, gula dan lemak yang berlebihan merupakan salah satu faktor penyebab penyakit ini. Hasil analisis data penelitian menunjukkan sebanyak 21.5% responden mengkonsumsi gula melebihi rekomendasi Permenkes no 30 tahun 2013 (>50 gram/hari), sebanyak 73,7% responden mengkonsumsi garam melebihi rekomendasi Permenkes no 30 tahun 2013 (5 gram/hari), dan sebanyak 7% responden mengkonsumsi lemak melebihi rekomendasi Permenkes no 30 tahun 2013 (>67% gram/hari). Konsumsi Garam dan lemak tertinggi terjadi pada kelompok usia 56 – 65 tahun, sedangkan konsumsi gula tertinggi terjadi pada kelompok usia 40 – 45 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan cenderung mengkonsumsi gula, garam dan lemak yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Konsumsi garam dan gula responden yang tergolong tinggi ini perlu mendapat perhatian khusus karena konsumsi garam dan gula yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi dan Diabetes Mellitus tipe 2 yang prevalensinya di Indonesia semakin meningkat.

Kata Kunci : garam, gula, lemak, konsumsi

Sugar, Salt and Fat Consumption of Population in Batur Kidul Village Getasan Subdistrict Semarang Regency

Abstract

Non-communicable diseases such as diabetes mellitus, hypertension and obesity prevalence are increasing from year to year. Unhealthy diet such as excessive consumption of sugar, salt and fat is one of factors causing this disease. The result of data analysis showed 21.5% of respondents had consumed sugar exceeding recommendation of Permenkes no 30 year 2013 (>50 gram/day), 73.7% of respondents consume salt exceeding recommendation of Permenkes no 30 year 2013 (5 gram/hari), and as many as 7% of respondents consume fat exceeds recommendation Permenkes no 30 year 2013 (> 67% gram /day). The highest consumption of salt and fat occurs in the age group of 56 - 65 years, while the highest sugar consumption occurs in the age group 40 - 45 years. Based on sex, women tend to consume sugar, salt and fat higher than men. Consumption of salt and sugar of respondents is high. This needs special attention because excessive salt and sugar consumption can cause non-communicable diseases such as hypertension and Diabetes Mellitus type 2, whose prevalence in Indonesia is increasing.

Keywords: consumption, fat, salt, sugar